



ਇੰਝ ਕਰੀਏ  
ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼



ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

## ਸਮਰਪਣ

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਡਭਾਗੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਣ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਅਗੰਮੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ।



### ਇੰਝ ਕਰੀਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼

ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਲਿਖਣ ਸੇਵਾ : ਸ੍ਰ: ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਸੁਚਿੰਤਨ'  
98728-58728

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ : ਮਈ 2009

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ :

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ

**ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ**

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ

ਲੁਧਿਆਣਾ (ਪੰਜਾਬ)

ਈਮੇਲ : [info@ggssc.net](mailto:info@ggssc.net)

ਫੋਨ ਨੰ: 98884-66672, 98884-88900

ਵੈਬਸਾਈਟ : [www.ggssc.net](http://www.ggssc.net)

## ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਬੱਚੇ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਦੁੱਧ ਵਾਂਗ ਨਿਰਮਲ, ਨਿਰਛਲ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਖੋਆ, ਪਨੀਰ, ਮੱਖਣ, ਘਿਓ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਰੂਪੀ ਬਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਜੇ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਹੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਮਾਨਾ ਬੜਾ ਬੇਲਗਾਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਤਿਤ ਹੋਣ, ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣ, ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਨਾਚ ਗਾਣਿਆਂ ਦੀ ਕਬੂਤਰ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆ, ਸਤਿਕਾਰ, ਆਗਿਆਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਰਚਨਾ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਖਜ਼ਾਨਾ, ਸਰੂਪ ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਰੁੜ੍ਹਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਨੇਕ ਤੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਣ ਰੂਪੀ ਦੁੱਧ ਦੀ। ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰ-ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਸੀ 'ਗੁਰਮਤਿ ਕਿਆਰੀ' ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੜ ਕੇ, ਪੱਕੇ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਭ ਮਹਿਕ ਖਲੋਰਨ ਲਈ ਰਚ ਜਾਣ।

ਸ੍ਰ: ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਰੋਈ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲਿਖਾਰੀ ਹਨ, ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰਾਤ 'ਇੰਝ ਕਰੀਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼' ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜਿੱਥੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ, ਉੱਥੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਨਾਗਰਿਕ ਘੜਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਵੀ ਬਣੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਇਸ ਰਚਨਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਹਾਰਦਿਕ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸੂਝਵਾਨ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ-ਵਿਚਾਰਨ ਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਪੋਸ਼ਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'

- ਪ੍ਰਿੰ: ਰਾਮ ਸਿੰਘ

ਚੀਫ਼ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

## ਵਧਾਈ

### ਅਪਣੇ ਬਾਲਕ ਆਪਿ ਰਖਿਅਨੁ

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਪਨਪਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਤੇ ਪਿਤਾ, ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਪੋਸਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗਰੀਬ ਹਨ ਜਾਂ ਅਮੀਰ ਹਨ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਬੱਬ ਹਨ, ਵਿਹੜੇ ਦੀ ਰੋਣਕ ਹਨ। ਦੂਜਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮਦਨ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਸਾਥੀ-ਕਮਾਊ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਰੀਬ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਚੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜਾ ਪੱਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੀਵੇਂ ਤੇ ਅਸਲ ਮੱਧ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਪੱਖ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਹਰ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ, ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ, ਲਾਡ-ਲਲਾਰ, ਨਰਮੀ ਭਰੀ ਸਖਤੀ, ਨਾਂਹ-ਨੁਕਰ, ਟੋਕਾ-ਟਾਕੀ, ਝਿੜਕ-ਦਬਕਾ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਸਮੁੱਚੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਕਿਆਰੀਆਂ, ਬਾਲ ਸਭਾਵਾਂ ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਯਤਨ ਜਾਰੀ ਹਨ। ਸ੍ਰ: ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਸੁਚਿੰਤਨ', ਆਪਣੇ ਨੁਕਤਾ-ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੜੇ ਚੋਣਵੇਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ 'ਇੰਝ ਕਰੀਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼' ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਕ ਮਾਡਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਤੇ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਸਰਲ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੇ ਰੌਚਿਕ ਹੈ।

ਮੈਂ 'ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ' ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੇ ਵਧਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹਾਂ।

ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

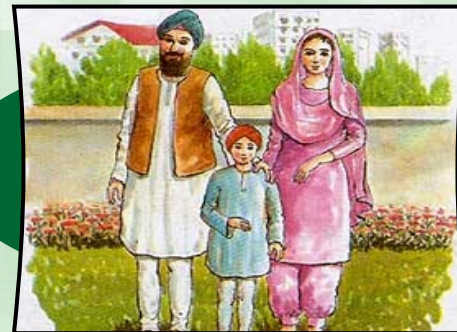
'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'

- ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਚੀਫ ਸਕੱਤਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

## ਇੰਝ ਕਰੀਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼



ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਣਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਮੌਕਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਰਲੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ। ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ +2 ਤੱਕ ਹੀ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਗਰੈਜੂਏਟ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੀ.ਐਚ.ਡੀ. ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ।

ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਕੁੱਝ ਹਜ਼ਾਰ ਹੀ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਕਮਾਉਣ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਕੂਟਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੋ ਕਾਰਾਂ ਹੋਣ।

ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਮਕਾਨ 'ਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਖਰੀਦਣ। ਜਾਂ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਕੋਠੀ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਹ ਹਾਰਦਿਕ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਤਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਦੌਲਤ, ਸ਼ੁਹਰਤ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹੋਣ। ਇਹ ਇਨਸਾਨੀ ਫਿਤਰਤ ਹੈ



ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਗਲਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ।

ਪਰ, ਇਤਨਾ ਕੁੱਝ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਕੀ ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ...? ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ...!

ਵਿਰਲੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਮਾਰਥ, ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਵੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬਾਣੀਆਂ ਕੰਠ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਬਾਣੀਆਂ ਕੰਠ ਹੋਣ।

ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਗਲਤ ਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਜਿਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ।

ਇਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਘਰ 'ਚ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਰਹਿਤ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਂ ਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਇਹ ਕਿਰਪਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਚੰਗੀ ਸੰਗਤ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸੇਧ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਕਾਰਨ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਜ਼ਰੂਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਕ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯਤਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਜੀ।

## ਮੁੱਢਲੀ ਤਿਆਰੀ



ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ, ਨੇਕ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ ਜੀ -

- ♦ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਵ-ਵਿਆਹੁਤਾ ਦੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਫੋਟੋ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਹਨਾਂ ਫੋਟੋਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕੇ।
- ♦ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ (ਹੋਣ ਵਾਲੇ) ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਾਤਾ ਜੀ) ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਪਾਠ, ਸਿਮਰਨ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਗੁਰ ਇਤਿਹਾਸ ਆਦਿ ਨਾਲ ਜੁੜਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ (ਹੋਣ ਵਾਲੇ) ਮਾਤਾ ਜੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਇਕ ਪਾਠ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਆਸਾ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸਹਿਤ ਕਰਨ। ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ

ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।

- ✦ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਲਈ ਗਈ ਸਾਫ਼, ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਮਾਤਾ ਜੀ ਅਤੇ (ਆਉਣ ਵਾਲੇ) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।
- ✦ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਡਰਾਉਣੇ, ਅਸਲੀਲ, ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਾਜਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਟੀ.ਵੀ. ਸੀਰੀਅਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

### ਅਗਲੇਰੀ ਤਿਆਰੀ

- ✦ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜੀਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਪਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਬੋਲਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰੇ ਤਾਂ ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ ਨਿਕਲੇ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਫਿਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣ ਜਾਵੇ।
- ✦ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਇਖਲਾਕੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਕੂਲ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਦੇਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨਗੇ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇਡੇ ਬਖਸ਼ਣਗੇ।

#### ਉਮਰ

#### ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੇ ਜੀ

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 2 ਸਾਲ ਤੋਂ 3 ਸਾਲ | ਪੰਜ ਵਾਰ ਗੁਰਮੰਤਰ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ)                        |
| 3 ਸਾਲ ਤੋਂ 4 ਸਾਲ | ਪੰਜ ਪਾਠ ਮੂਲ ਮੰਤਰ (ੴ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੱਕ)              |
| 4 ਸਾਲ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਪਉੜੀਆਂ  |
| 5 ਸਾਲ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ |

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 6 ਸਾਲ ਤੋਂ 7 ਸਾਲ   | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦਸ ਪਉੜੀਆਂ                      |
| 7 ਸਾਲ ਤੋਂ 8 ਸਾਲ   | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਵੀਹ ਪਉੜੀਆਂ                     |
| 8 ਸਾਲ ਤੋਂ 9 ਸਾਲ   | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ                               |
| 9 ਸਾਲ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ  | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਅਤੇ ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਅਰਦਾਸ           |
| 10 ਸਾਲ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ, ਅਰਦਾਸ |



- |                   |   |
|-------------------|---|
| 11 ਸਾਲ ਤੋਂ 12 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ                         |
| 12 ਸਾਲ ਤੋਂ 13 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ             |
| 13 ਸਾਲ ਤੋਂ 14 ਸਾਲ | ਗੁਰ ਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ |

14 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਪਾਠ

**ਨੋਟ :** ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਬੋਧ ਤਾਂ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਤਨੇਮ 'ਚ ਪਰਪੱਕ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਭਿਲਾਖੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਾਣ ਸਕਣ।

### ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ

ਘਰ 'ਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਾਡਾ ਇਹ ਫਰਜ਼ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਦਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਉਪਰਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ ਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ।

#### ਉਮਰ ਗਿਆਨ/ਜਾਣਕਾਰੀ

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 4 ਸਾਲ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ   |
| 5 ਸਾਲ ਤੋਂ 6 ਸਾਲ | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ                         |
| 6 ਸਾਲ ਤੋਂ 7 ਸਾਲ | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਬਾਰੇ |



- |                  |   |
|------------------|---|
| 7 ਸਾਲ ਤੋਂ 8 ਸਾਲ  | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਬਾਰੇ  |
| 8 ਸਾਲ ਤੋਂ 9 ਸਾਲ  | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ, ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਪੰਜ ਤਖ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਬਾਰੇ                           |
| 9 ਸਾਲ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ | ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਪੰਜ ਕਕਾਰਾਂ, ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਪੰਜ ਤਖ਼ਤਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬਾਰੇ |
| 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ   | ਉਪਰੋਕਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਹਿਤ ਮਰਿਯਾਦਾ ਬਾਰੇ   |

### ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ

ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਵੀਰ/ਭੈਣ ਵੀ ਉਸ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਅਰਥ ਸਮਝੇ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੀ ਜਾਣਾ। ਸੱਚ ਜਾਣਿਓ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਰਥ ਸਮਝ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਉਹ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵੀ ਆਏਗਾ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲੈਣ ਜੀ।

#### ਉਮਰ ਅਰਥ ਵਿਚਾਰ

- |                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| 7 ਸਾਲ ਤੋਂ 8 ਸਾਲ  | ਮੂਲ ਮੰਤਰ                            |
| 8 ਸਾਲ ਤੋਂ 9 ਸਾਲ  | ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਪਉੜੀਆਂ  |
| 9 ਸਾਲ ਤੋਂ 10 ਸਾਲ | ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ |



- 10 ਸਾਲ ਤੋਂ 11 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦਸ ਪਉੜੀਆਂ
- 11 ਸਾਲ ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਵੀਹ ਪਉੜੀਆਂ
- 12 ਸਾਲ ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
- 13 ਸਾਲ ਤੋਂ 14 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
- 14 ਸਾਲ ਤੋਂ 15 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
- 15 ਸਾਲ ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
- 16 ਸਾਲ ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ
- 17 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ, ਤ੍ਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੋ, ਚੌਪਈ ਸਾਹਿਬ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸ ਸਾਹਿਬ, ਸੋਹਿਲਾ ਸਾਹਿਬ

**ਨੋਟ :** ਜੇ ਬੇੜੀ ਜਿਹੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪੰਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਰਥ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲਗਨ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਚਿਤ ਸਟੀਕ (ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੀ।

### ਵਿਸ਼ੇਸ਼ :

- ♦ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਏ ਜੀ ਕਿ 8 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ, ਦੇਗ ਜਾਂ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੇ ਜੀ।
- ♦ 10 ਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਆ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੀ।
- ♦ 11 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਈਏ ਜੀ।

## ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ ਜੀ

- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਠਦੇ ਸਾਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ' ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਓਟ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਚ ਆਪ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ।



- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ (3-4 ਸਾਲ ਦੀ) ਤੋਂ ਹੀ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ ਜੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਦੇਈਏ ਜੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਨਿਕਲਦੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਈਏ। ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਤ ਫੇਰੀਆਂ 'ਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੀਏ।
- ♦ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਅਦਾਰਿਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਸੁਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਕੌਲਾਂ ਜੀ ਟਰੱਸਟ ਆਦਿ ਵਲੋਂ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਚ

ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸ਼ੌਂਕ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

- ✦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ੱਕਿਆਂ ਦਾ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਕੇ ਜਵਾਬ ਨ ਦੇਈਏ ਸਗੋਂ ਆਪ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਲੈ ਕੇ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਈਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਰਪੱਕਤਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ✦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਂਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕੁੱਝ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਤੇ ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਆਦਿ ਵਲੋਂ 'ਆਓ ਰੰਗ ਭਰੀਏ' ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲਸਾਈ ਬੋਲੇ, ਜੈਕਾਰੇ, ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਚਿੱਤਰ ਉਕਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ 'ਚ ਰੰਗ ਭਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਚਿੱਤਰਾਂ 'ਚ ਰੰਗ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਬਾਰੇ ਮੁੱਢਲਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਜਿਗਿਆਸਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਰੱਚਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ', 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ', 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ' ਆਦਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਈਏ। ਇਹਨਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਚ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖਦਿਆਂ, ਰੰਗ ਭਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਚਿੱਤਰਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੰਗਤ 'ਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ✦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਧਾਰਮਿਕ ਸਚਿੱਤਰ ਕਥਾਵਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਾਈਏ ਜੀ। ਬੱਚੇ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਚਿੱਤਰ ਕਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਗੌਰਵਮਈ ਵਿਰਸੇ ਬਾਰੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ✦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਾਖੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੰਠ ਕਰਵਾਈਏ ਜੀ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਖੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੀਏ ਜੀ।

- ਭਾਈ ਲਾਲੇ ਤੇ ਮਲਕ ਭਾਰੋ
- ਵਲੀ ਕੰਧਾਰੀ
- ਭਾਈ ਘਨੂਈਆ ਜੀ
- ਭਾਈ ਮੰਝ ਜੀ
- ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ

- ✦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਸ਼ਬਦ/ਸਾਖੀ/ਕਵਿਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਰਵਣ ਕਰਾਈਏ।
- ✦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਈਏ ਜੀ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੀਰਤਨ/ਕਥਾ/ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਈਏ ਜੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ।



- ✦ ਸਾਲ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ (ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ) ਜ਼ਰੂਰ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਆਈਏ ਜੀ। ਯਤਨ ਕਰੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰ (ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ) ਪੰਜਾਂ ਤਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਈਏ ਜੀ।
- ✦ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਮਨਾਈਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਧਾਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗੌਰਵਮਈ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉੱਥੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਥਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ



ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੋਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

- ♦ 7-8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੌਂਕ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਗੀਤ/ਕੀਰਤਨ, ਕਵਿਤਾ, ਲੈਕਚਰ, ਗਤਕਾ ਆਦਿ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਕੇ ਦੇਣੀ ਜੀ।
- ♦ 7-8 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ, ਦਾ ਰਾਈਜ਼ ਆਫ਼ ਖਾਲਸਾ, ਸੁੰਦਰੀ ਆਦਿ ਫਿਲਮਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ ਜੀ।
- ♦ ਕੇਸਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਜਿਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪ ਕੇਸ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੀਏ, ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਜੀ।
- ♦ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਸਮੇਂ 'ਤੂੰ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰ ਤੇਰਾ ਦਿੱਤਾ ਖਾਵਣਾ' ਜਾਂ 'ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ॥ ਤਿਸ ਠਾਕੁਰ ਕਉ ਰਖ ਮਨ ਮਾਹਿ॥' ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਤੁਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਿਆ ਕਰੀਏ।
- ♦ ਅੰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਉਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਤੇ ਜੁਠ ਨਾ ਛੱਡਣ।
- ♦ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਲਮਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ 'ਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਬਣਾਈਏ। ਇਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ 'ਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸੈਂਚੀਆਂ, ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਟੀਕ (ਦਰਪਣ), ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ, ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਦਿੱਲੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਡਾ: ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਿੰ: ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਫਿਲਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀ.ਡੀਜ਼ ਤੇ ਵੀ.ਸੀ.ਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਚਿੱਤਰ ਕਾਮਿਕਸ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੀਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕੇ।

## ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ



- ♦ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਨਵ ਜੰਮੇ) ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਦਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿੰਨੀ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸੌਂਦੇ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਵੀ ਸੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਡਰਾਵਣੇ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹੱਲ ਹੈ - 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦੀ ਲੋਰੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਵੀ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਰਾਵਣੇ ਜਾਂ ਭੈੜੇ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨੀਂਦ ਵੀ ਸੁਹਣੀ ਆਵੇਗੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਰੱਸ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਜੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਬਨਾਉਣਾ ਵੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਯਤਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ, ਸੁਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਖੁਰਾਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁੱਟ ਸਕਣ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੇ ਪੁਸਤਕਾਂ/ਕਾਪੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਬੜਾ ਪਿਆਰ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਆ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ/ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਰੋਣ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਰੁੱਸ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਆਪਣੇ ਖਿਡੌਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਉਹ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਿਚਰਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

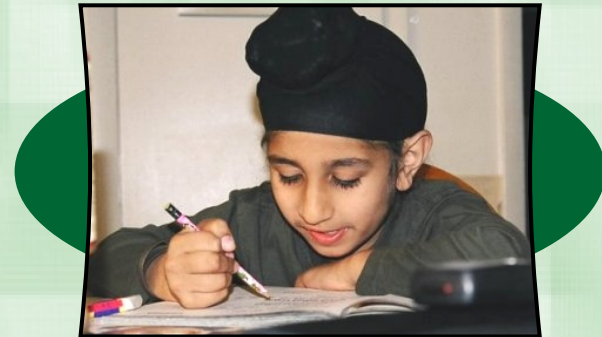
- ♦ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ 'ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਜਿੱਦਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਲੰਘਦਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਗ ਲੈਣਗੇ ਤੇ ਫਿਰ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਦੇਈਏ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਜਿੱਦ ਕਰੀ ਹੀ ਜਾਣਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਖ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਕੇ ਦੇਈਏ। ਅਸਲ 'ਚ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ 'ਚ ਆ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਲੋੜੀ/ਬੇਲੋੜੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜਿੱਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੀਏ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ

ੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਡਿਸਕਵਰੀ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਜਿਓਗ੍ਰਾਫੀ, ਚੰਗੇ ਨਿਊਜ਼ ਚੈਨਲ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆਦਾਇਕ ਸੀਰੀਅਲ ਹੀ ਦੇਖਣ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ 'ਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਅਸ਼ਲੀਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਉਲਟਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

- ♦ 8-9 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਆਦਤ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਈਏ ਜੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮਾਂ/ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ/ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ 'ਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ



ਤੱਤਪਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਈਏ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਿਆਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਾਂਟੀ ਜਾਣਾ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ Balanced Approach ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇਗੀ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ। ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ

ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਉਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੋਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਥੋਪੀਏ ਨਾ ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੱਖ ਸੁਣ ਕੇ, ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਫਿਰ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ।

- ♦ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿੱਥ ਨਾ ਰੱਖਣ, ਸਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ (ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕਾਲਜਾਂ 'ਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਉਮਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਚਾਹੇ ਉਹ ਲੜਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਕੀ) ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ 'ਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸੇ ਉਮਰ 'ਚ ਬੱਚੇ ਸੰਕੋਚਵੇਂ ਮਾਹੌਲ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਨੂੰ ਜੇ ਸੰਭਾਲਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਰੱਖੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਉਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤ/ਮਿੱਤਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਬਣਨਗੇ ਪਰ ਜੇ ਸੰਗਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਟਕਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ।
- ♦ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੀਏ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਏ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੜਕ ਭੜਕ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨੰਗੇਜ਼ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਤੇ ਸਾਢੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਕਰੀਏ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪੂਰੀ ਕਰਕੇ ਕਾਲਜ 'ਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਤਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ

ਲੈਣ 'ਚ ਉਹ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣ। ਇਸ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

- ♦ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਮਿਹਨਤ, ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਤੇ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਉਦੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣਗੇ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਗੇ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ



ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੀ ਕਬੂਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਇਮਾਨਦਾਰ ਨਹੀਂ, ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਨਹੀਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਮਿਲਦੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤਨੀ। ਹਾਂ, ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅੰਦਰ ਇਹ ਗੁਣ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆ ਜਾਣਗੇ।

### ਮਾਤਾਵਾਂ/ਭੈਣਾਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

- ♦ ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮਾਤਾਵਾਂ/ਭੈਣਾਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਜਾਂ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਨਾ ਅਤੇ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿਆਂ ਤੇ ਲੰਗਰ 'ਚ ਹੋਰ ਮਿਠਾਸ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰੀਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਚ ਮਾਤਾਵਾਂ/ਭੈਣਾਂ/ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ 'ਚ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਇੰਝ ਕਰਕੇ ਦੇਖੀਏ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲੇ ਜਿਹੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ।

## ਬੇਨਤੀ

- ✦ ਹਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਇਹ ਇਖਲਾਕੀ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਨਰੋਆ ਸਮਾਜ ਸਿਰਜਣ ਲਈ ਆਪਣੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਕਰਕੇ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਕਿਉਂਕਿ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ, ਲੱਚਰ ਸਾਹਿਤ, ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਰੂਪੀ ਕਲਜੁਗੀ 'ਤਾਤੀ ਵਾਉ' ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ 'ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ' ਰੱਖਣ 'ਚ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਹੈ।
- ✦ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ ਉਹ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਹੁਣ ਤੋਂ ਹੀ ਯਤਨ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਭਾਉਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਮੁੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਮਲ ਜਿੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਲਈਏ, ਸੰਭਾਲ ਲਈਏ!

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬਹੁੜੀ ਕਰਨ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਜੀ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰਾਂਗੇ ਜੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕ ਚੇਤੰਨ ਪਾਠਕ ਵਲੋਂ ਆਇਆ ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ ਲੱਖਾਂ ਬੱਚਿਆਂ

## ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰੰਭ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਕਿ ਨਿੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੋਣਵੇਂ ਫੁਰਮਾਨ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਣ।

### ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥ (ਅੰਕ 611)

### ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੂਪੁ॥ (ਅੰਕ 270)

### ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਂ

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ (ਅੰਕ 16)

### ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਘਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ॥ (ਅੰਕ 677)

### ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣ ਸਮੇਂ

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥

ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ (ਅੰਕ 16)

### ਦੋਸਤ/ਮਿੱਤਰ ਬਨਾਉਣ ਸਮੇਂ

ਗੁਰਮੁਖ ਸਉ ਕਰਿ ਦੋਸਤੀ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਲਾਇ ਚਿਤੁ॥ (ਅੰਕ 1421)

### ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰੇ

ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ॥ (ਅੰਕ 274)

### ਸੰਸਾਰਿਕ ਤਮਾਸ਼ੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ 27, ਪਉੜੀ 9)

### ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ

ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥ (ਅੰਕ 5)

### ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ॥ (ਅੰਕ 469)

## ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ

### ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ॥

(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ 29, ਪਉੜੀ 11)

### ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ

ਪੂਤਾ ਮਾਤਾ ਕੀ ਆਸੀਸ॥

ਨਿਮਖ ਨ ਬਿਸਰਉ ਤੁਮ੍ਹ ਕਉ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਜਗਦੀਸ॥ (ਅੰਕ 496)

### ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਚਿੰਤਾ ਛਡਿ ਅਚਿੰਤੁ ਰਹੁ ਨਾਨਕ ਲਗਿ ਪਾਈ॥ (ਅੰਕ 517)

### ਕਿਸੇ ਦੁਬਿਧਾ ਸਮੇਂ

ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ (ਅੰਕ 1185)

### ਕਾਮ-ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥ ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥ (ਅੰਕ 932)

### ਲਾਲਚ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਭੂਲਿਓ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਉਰਝਾਇਓ॥

ਜੇ ਜੇ ਕਰਮ ਕੀਓ ਲਾਲਚ ਲਗਿ ਤਿਹ ਤਿਹ ਆਪੁ ਬੰਧਾਇਓ॥ (ਅੰਕ 702)

### ਮੋਹ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਸਾਥਿ ਤੇਰੇ ਚਲੈ ਨਾਹੀ ਤਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ॥

ਐਸਾ ਕੰਮੁ ਮੂਲੇ ਨ ਕੀਚੈ ਜਿਤੁ ਅੰਤਿ ਪਛੋਤਾਈਐ॥ (ਅੰਕ 918)

### ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਫਰੀਦਾ ਗਰਬੁ ਜਿਨ੍ਹ ਵਡਿਆਈਆ ਧਨਿ ਜੋਬਨਿ ਆਗਾਹ॥

ਖਾਲੀ ਚਲੇ ਧਣੀ ਸਿਉ ਟਿਬੇ ਜਿਉ ਮੀਹਾਹੁ॥ (ਅੰਕ 1383)

### ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

ਮਨ ਮੇਰੇ ਭੂਲੇ ਕਪਟੁ ਨ ਕੀਜੈ॥ ਅੰਤਿ ਨਿਬੇਰਾ ਤੇਰੇ ਜੀਅ ਪਹਿ ਲੀਜੈ॥ (ਅੰਕ 656)



**Guru Gobind Singh Study Circle**

Head Office : Model Town Extension, Ludhiana-141 002

Contact : 98884-66672, 98884-88900 e-mail : [info@ggssc.net](mailto:info@ggssc.net)